

Comience el año con un chequeo de bienestar

Consultar a su médico regularmente es esencial para su salud, incluso cuando no está enfermo. El proveedor de atención primaria (PCP) que aparece en su tarjeta de identificación de miembro es el médico o la clínica que le proveerá atención de rutina. En su chequeo, usted y su PCP pueden enfrentar cualquier cambio que pueda afectar su salud. Como la consulta médica promedio dura entre 15 y 30 minutos, es importante aprovechar al máximo la consulta. Puede hablar de:

✓ **Cualquier vacuna que necesite.** Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Son seguras y pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como la gripe, neumonía y herpes zóster.

✓ **Pruebas de detección.** Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades, como el cáncer, en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar.

✓ **Problemas de salud crónicos.** Un chequeo es un buen momento para revisar cómo está manejando afecciones de salud a largo plazo, como la diabetes o la presión arterial alta.

✓ **Su peso.** Su médico puede controlar su índice de masa corporal (IMC). El IMC

utiliza su peso y altura para calcular cuánta grasa corporal tiene. Un IMC alto podría indicar que tiene sobrepeso. Un IMC bajo podría indicar que tiene bajo peso. Si debe hacer un cambio, el médico puede darle consejos sobre alimentos saludables y hábitos de ejercicio.

✓ **Su medicación.** Su médico puede revisar todos sus medicamentos para asegurarse de que sean seguros juntos y que funcionen bien para usted. Esto incluye cualquier medicamento de venta libre, hierba y vitamina que tome.

✓ **Abuso de sustancias.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar o por problemas de alcohol o drogas.

✓ **Su salud mental.** Cuénteles a su médico si se siente estresado o deprimido. El tratamiento puede ayudar.

Llame a su PCP hoy mismo y programe su chequeo anual. Si necesita cambiar de proveedor, el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan puede ayudarlo.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



Llámenos

Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY: 711



S

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Cuándo comenzar con pruebas de detección claves

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda las siguientes pautas para la mayoría de las mujeres y hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.



Edad	Pruebas para MUJERES
18	Presión arterial. Hágase pruebas cada año.
21	Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	Clamidia y gonorrea. Contrólese hasta los 24 años si es sexualmente activa; continúe con las pruebas de detección anualmente si tiene mayor riesgo de infección.
30	Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba de VPH de alto riesgo cada 5 años o una prueba de Papanicolaou más una prueba de VPH de alto riesgo cada 5 años.*
35	Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
40	Presión arterial. Hágase pruebas cada año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
45	Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer de mama. Hágase pruebas cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). Cáncer pulmonar. Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	Osteoporosis. Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).
	*Las mujeres mayores de 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas de manera segura si cumplen ciertos criterios.

Edad	Pruebas para HOMBRES
18	Presión arterial. Hágase pruebas cada año.
35	Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
40	Presión arterial. Hágase pruebas cada año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
45	Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer pulmonar. Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
55	Cáncer de próstata. Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.
65	Aneurisma de aorta abdominal. Hágase pruebas una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez fumó.

+ **¿NECESITA UN MÉDICO DENTRO DE LA RED?** Use nuestra herramienta Find-a-Doctor en www.scfhp.com o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.

No es demasiado tarde para ponerse la vacuna contra la gripe

Las vacunas anuales contra la gripe son una buena idea para todos los miembros de su familia desde los 6 meses de vida en adelante. Estos son los motivos por los que debería vacunarse ahora si aún no lo ha hecho:

- El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de la vacuna para comenzar a protegerse contra la gripe. La gripe está activa bien entrada la primavera, por lo que vale la pena vacunarse incluso en enero o después.
- Al vacunarse contra la gripe, también estará protegiendo a las personas que lo rodean y no pueden vacunarse.

¿Sabía que no tiene que esperar para recibir su vacuna contra la gripe si recientemente recibió una vacuna contra el COVID-19?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, es seguro vacunarse contra la gripe y vacunarse contra el COVID-19 al mismo tiempo.

Usar mascarilla y practicar el distanciamiento físico pueden ayudar a protegerle a usted y a otros de virus respiratorios, como la gripe y el virus que causa el COVID-19. Sin embargo, la mejor manera de reducir el riesgo de enfermedad gripal es que todas las personas a partir de los 6 meses se vacunen contra la gripe cada año.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



LLAME A SU MÉDICO para recibir una vacuna contra la gripe o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana. Para obtener más información, visite bitly.com/getyourflushotnow.



Usted puede hacer la diferencia

¡Únase a nuestro Comité Asesor del Consumidor de SCFHP!

¿Desea ayudar a mejorar Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para beneficio de usted, sus compañeros miembros y su comunidad? ¡Únase al Comité Asesor del Consumidor (CAC)!

Nuestro CAC está formado por miembros de SCFHP, defensores,

proveedores y padres o tutores legales de miembros de SCFHP. El CAC se reúne cuatro veces al año para ayudarnos a mejorar los servicios y beneficios proporcionados por SCFHP.

Como miembro del CAC, podrá:

- ▶ Ser la voz de miembros como usted
- ▶ Trabajar con nosotros para ayudar a mejorar el plan de salud

Las reuniones del CAC se celebran virtualmente temporalmente, y usted puede ganar \$75 por convertirse en asistente regular. Visite www.scfhp.com para ver los programas y materiales de las próximas reuniones.



¿LE INTERESA FORMAR parte del CAC? Llame a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055**.

¡Conozca lo que el CRC puede hacer por usted!

Revise el sitio web del Centro de Recursos Comunitarios Blanca Alvarado de SCFHP

Las necesidades sociales y de salud de nuestra comunidad son importantes. En el Centro de Recursos Comunitarios (CRC) Blanca Alvarado de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), buscamos ofrecer un conjunto diverso de servicios, actividades y eventos para satisfacer estas necesidades. Visite nuestro sitio web para:

- Descargar el calendario de actividades del CRC y ver las actividades que se ofrecen en el centro
- Obtener más información sobre nuestro personal amable, dedicado y cualificado
- Conectarse con programas y servicios como orientación para miembros, Servicio al Cliente y administración de casos para miembros de SCFHP
- ¡Y mucho más!

Puede visitar nuestro sitio web en crc.scfhp.com.



Conozca a nuestros trabajadores comunitarios de salud del CRC Blanca Alvarado de SCFHP

Los trabajadores comunitarios de salud (CHW) del CRC Blanca Alvarado de SCFHP conectan a las personas con una variedad de

programas y servicios comunitarios. Pueden ayudarle a completar solicitudes de atención médica, para que pueda inscribirse y seguir

inscrito en su plan de salud y pueden ayudarle a usted y a su familia a encontrar recursos que lo mantendrán saludable.



¿NECESITA AYUDA? ¡Conozca a nuestros CHW en persona en el centro o llámenos al **1-408-874-1750** hoy mismo!

Cambios en sus beneficios y servicios de Medi-Cal para 2022

Desde el 1 de enero de 2022, algunos de sus beneficios y servicios de Medi-Cal han cambiado. A continuación se indican algunos cambios en su cobertura con Santa Clara Family Health Plan (SCFHP):

- El Programa Health Homes ha sido reemplazado por **Enhanced Care Management (ECM)**. La ECM es

un beneficio que proporciona servicios adicionales de coordinación del cuidado médico a los miembros con necesidades muy complejas. Este nuevo beneficio puede ayudarlo a recibir la atención que necesita para mantenerse saludable y a coordinar la atención que recibe de diferentes médicos y otras personas involucradas en su atención. Pregunte a

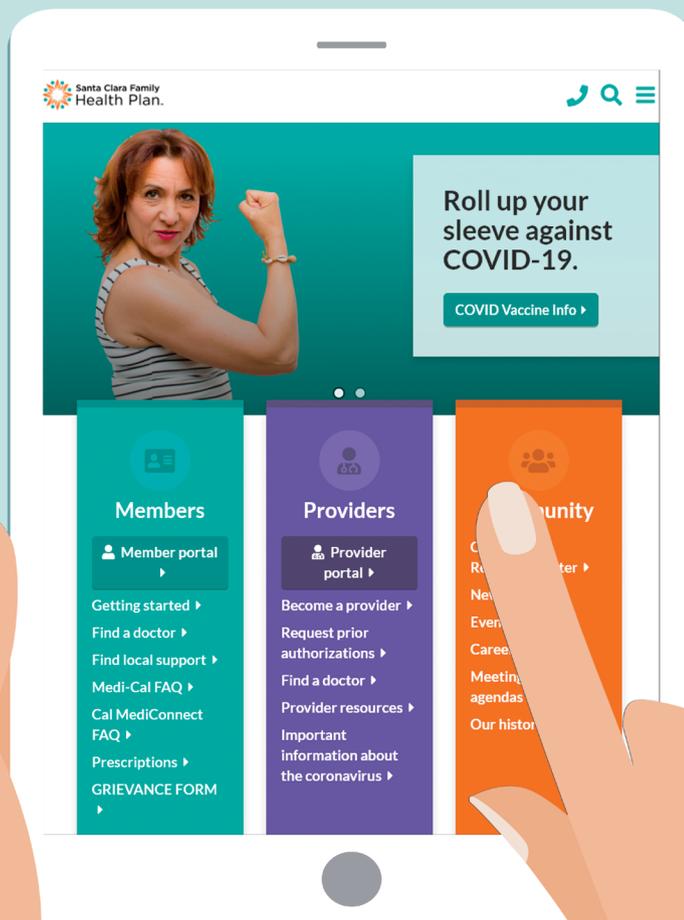
su médico si reúne los requisitos para la ECM.

- SCFHP ahora ofrece **Apoyos a la Comunidad**. Los Apoyos a la Comunidad son servicios necesarios por razones médicas que ayudan a los miembros a permanecer fuera del hospital y de los centros de enfermería y a vivir de manera más independiente. Los Apoyos a la Comunidad de SCFHP incluyen recursos para la ambulancia por la vivienda; ayuda con los depósitos de alquiler; ayuda con la transición de un centro de enfermería a su hogar, su comunidad o su residencia asistida; y conexión con comidas personalizadas o alimentos de apoyo médico.

- **El Programa Multipropósito de Servicios para Mayores** ahora está cubierto por un programa de exención. Ya no está cubierto por SCFHP.

- Su beneficio de farmacia ahora lo administra **Medi-Cal Rx**.

- Los **trasplantes de órganos importantes** los cubre SCFHP.



PARA OBTENER UNA LISTA

COMPLETA de sus beneficios y servicios cubiertos de Medi-Cal, descargue su Manual del Miembro de Medi-Cal de SCFHP en www.scfhp.com.

Dele algo de amor a su corazón

¿Su corazón recibe toda la atención que necesita? Febrero, el mes estadounidense del corazón, es un excelente momento para comprometerse a darle al suyo más amor y atención. Estas son cinco maneras de cuidar el músculo más importante del cuerpo y de mantenerlo bombeando fuerte.



Clase de 'Control de la presión arterial alta'

¿Tiene hipertensión, también conocida como presión arterial alta? Acompáñenos en una clase interactiva para aprender más sobre qué es la presión arterial alta, consejos para controlar la presión arterial alta y cómo utilizar un monitor de presión arterial en el hogar. Unirse no tiene ningún costo. Las clases se ofrecen mensualmente y están dirigidas por un enfermero registrado o un educador de la salud certificado. También damos la bienvenida a los familiares o a quienes cuidan a alguien con presión arterial alta. Para registrarse, envíe un correo electrónico a healthed@scfhp.com.

1 Mantenga su presión arterial en un rango normal (menos de 120/80 mm Hg). A medida que la sangre se desplaza por el cuerpo, empuja las paredes de los vasos sanguíneos. Parte de esa presión es normal y necesaria, pero demasiada presión puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Puede causar problemas como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente pueden ayudar a bajar la presión arterial alta.

2 Alimente su corazón con alimentos saludables.

- Coma más frutas, verduras y cereales integrales.
- Coma más pescado o pollo sin piel que carne roja.
- Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.

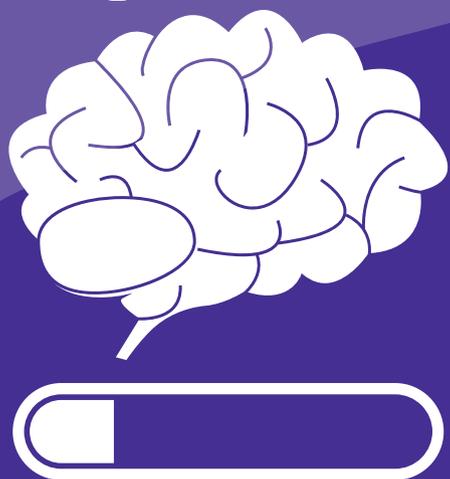
3 Hágale pruebas al corazón. El alto nivel de colesterol en sangre aumenta su riesgo de cardiopatía, infarto al corazón o derrame cerebral. Estas afecciones cardíacas no suelen tener síntomas, razón por la cual todos los adultos de 40 años en adelante necesitan hacerse análisis de colesterol regularmente. Pregunte a su médico la frecuencia con la que debe hacerse la prueba.

4 Estrese menos su corazón. Cuando aumente la tensión, hable sobre sus problemas con un amigo, familiar o consejero de confianza. Trate de reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos; por ejemplo, reemplace "Realmente me he equivocado" por "Todos cometen errores" o "No puedo hacerlo" por "Lo haré lo mejor que pueda".

5 Agradézcale a su corazón. Las investigaciones demuestran que la práctica de la gratitud es una buena medicina para el corazón y la salud. Puede disminuir la presión arterial y estimular el sistema inmunitario y puede ayudarle a adoptar conductas saludables. Para sentirse más agradecido, intente llevar un diario de gratitud. Busque sus bendiciones, grandes y pequeñas, y anótelas.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

El camino del sueño hacia un cerebro más inteligente



Dormir bien es esencial para su salud general. ¿Sabía que es especialmente importante para el cerebro y la salud mental?

Durante el sueño, el cerebro maneja la información recibida durante el día. Los problemas de sueño pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertas afecciones de salud mental, como depresión y ansiedad. La buena noticia es que un sueño de alta calidad puede mejorar el aprendizaje, la memoria y el bienestar emocional.

Tome medidas para mejorar su sueño

Tener buenos hábitos de sueño o higiene del sueño a menudo puede disminuir los síntomas de la enfermedad mental causada por la falta de él. Estos son algunos consejos para dormir mejor:

- Evite la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Consulte con su médico para asegurarse de que sus medicamentos no estén afectando su sueño.
- Establezca un horario de sueño y respételo. Trate de irse a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana.
- Siga una rutina que le ayude a desacelerar y relajarse antes de dormir. Por ejemplo, lea un libro, escuche música tranquila o dese un baño caliente.
- Evite las comidas pesadas y beber mucho antes de acostarse.

 **LA RELACIÓN** entre el sueño y la salud mental es compleja. Hable con su médico si usted o un familiar no duerme bien. Obtenga más consejos para dormir visitando la American Heart Association en www.heart.org.

Necesidades de sueño

Cantidades diarias generales recomendadas por los expertos



*Los adultos de 65 años en adelante necesitan entre 7 y 8 horas. Fuente: National Sleep Foundation

Recibir una buena atención prenatal

¿Acaba de enterarse de que está embarazada?
¡Felicidades! Ahora es el momento de visitar a su médico para recibir atención prenatal.

Los chequeos prenatales le dan la oportunidad de:

- Saber cómo aliviar las molestias del embarazo, como las náuseas matutinas o la acidez estomacal
- Hacer preguntas sobre cómo mantenerse saludable y enfrentar el estrés
- Conocer la fecha prevista de parto y aprender sobre el crecimiento de su bebé
- Obtener ayuda para dejar algunos hábitos, como fumar o beber

Si tiene 35 años o más, la atención prenatal es especialmente importante. Tiene un mayor riesgo de sufrir ciertos problemas durante el embarazo. La atención prenatal puede ayudarla a prevenirlos o controlarlos.

Recuerde que el costo de la atención prenatal está cubierto por SCFHP. Por eso, siga adelante y programe una cita, por usted y por su bebé.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

NUEVO

Baby shower virtual para futuras mamás

¡Los miembros de Medi-Cal que actualmente están embarazadas están invitadas a asistir al nuevo baby shower virtual de SCFHP! Nuestros baby showers son eventos divertidos para aprender cómo usted y su bebé pueden mantenerse saludables.

Los temas incluyen una descripción general de los beneficios del plan de SCFHP, como clases prenatales, sacaleches y transporte; cuidado y seguridad del recién nacido; recursos comunitarios; ¡y más! Los baby showers se realizan mensualmente. Para registrarse, envíe un correo electrónico a healthed@scfhp.com.



SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal Plan

INVIERNO 2022

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

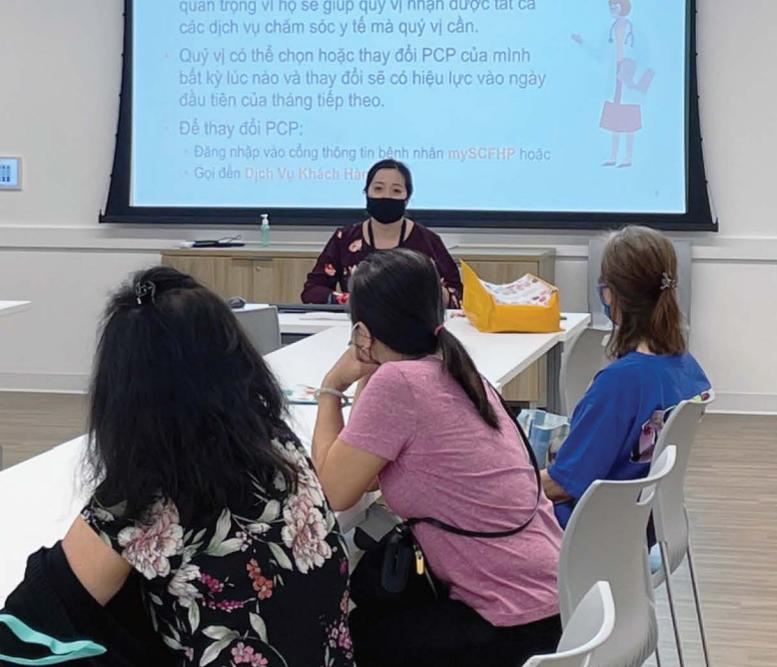
La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711

50455S

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



Gracias por confiarnos su salud

Su material de Medi-Cal de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ya está disponible en www.scfhp.com:

Manual del miembro (también se denomina “Evidencia de Cobertura (EOC) y Formulario de Revelación Combinados”)

Lo informa de su cobertura y lo ayuda a entender lo siguiente:

- Beneficios y servicios con o sin cobertura para miembros de SCFHP
- Costos de los miembros, como copagos y otros cargos que usted puede tener que pagar
- Restricciones para obtener atención fuera de la red o del área de servicio
- Cómo obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio
- Cómo obtener atención e información para encontrar proveedores de SCFHP, servicios de atención primaria, atención médica especializada, servicios de cuidado de la salud conductual, servicios de hospital, atención después del horario habitual y cuidado de emergencia (incluyendo cuándo acceder directamente al cuidado de emergencia o usar los servicios del 911)
- Cómo solicitar ayuda con el idioma
- Cuándo y cómo presentar un reclamo por servicios cubiertos
- Cómo presentar una queja y apelar una decisión que afecte a su cobertura, sus beneficios o su relación con SCFHP

Lista de medicamentos del contrato de Medi-Cal Rx

Incluye una lista de medicamentos cubiertos por sus beneficios de Medi-Cal.

Directorio de proveedores

Incluye los proveedores de nuestra red disponibles para usted.

Aproveche al máximo sus beneficios de SCFHP siguiendo estos 3 simples pasos:

1. Visite www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents para obtener su Manual del miembro, la Lista de medicamentos del contrato de Medi-Cal Rx y el Directorio de proveedores.
2. Regístrese en el portal para miembros mySCFHP en www.member.scfhp.com. Solo necesita su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP para registrarse.
3. Programe un chequeo con su médico cada año.

Orientación para miembros

Conozca más sobre su plan y sus beneficios

¿Es usted un miembro nuevo de Medi-Cal de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP)? Acompáñenos en una orientación en línea o en persona. Las sesiones son en inglés, español y vietnamita.

Obtenga más información sobre:

- Sus beneficios y servicios, y cómo usarlos
- Su material para miembros
- Dónde/cómo recibir atención
- Con quién debe comunicarse si tiene preguntas o necesita ayuda

Regístrese para una sesión hoy en www.scfhp.com/welcome.

O llámenos gratis al Servicio al Cliente de Medi-Cal al **1-800-250-2055 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

Para recibir copias impresas del material para miembros de Medi-Cal de SCFHP, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055 (TTY: 711)**. Atendemos de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita.

Vacúnese y reciba una recompensa

¿Todavía no se ha vacunado contra el COVID-19? ¡Preste atención! Vacúnese en cuanto pueda y reciba una **tarjeta de regalo de \$50*** de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

Usted es elegible para recibir una tarjeta gratuita de \$50 si:

- ✓ es miembro de SCFHP cuando recibe la vacuna;
- ✓ es mayor de 12 años;
- ✓ recibe su primera dosis de la vacuna del COVID-19 de un proveedor de California entre el 1 de septiembre de 2021 y el 6 de marzo de 2022

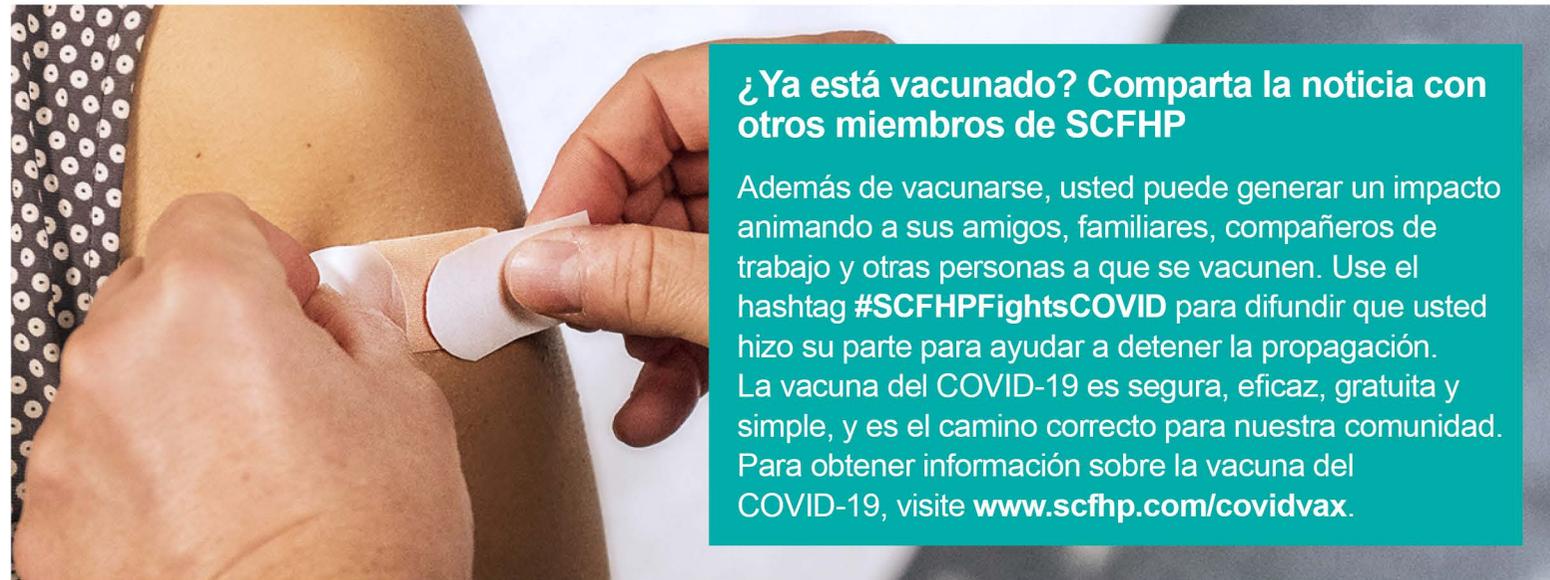
**Las tarjetas de regalo no se pueden usar para comprar alcohol, armas de fuego ni tabaco. Las reglas de elegibilidad están sujetas a cambios.*



Programe su cita o busque un centro sin cita previa en el condado de Santa Clara en www.sccfreevax.org

Si usted es elegible para recibir una tarjeta de regalo, SCFHP se la enviará automáticamente a la dirección postal que tengamos registrada para usted. Tenga paciencia. SCFHP puede tardar hasta 10 semanas en obtener la confirmación del Registro de Vacunación de California de que usted recibió su vacuna y enviarle la recompensa.

Asegúrese de verificar que tenemos la dirección postal correcta en nuestros registros llamando al Servicio al Cliente al **1-800-260-2055 (TTY: 711)** o verificando su dirección en el portal para miembros mySCFHP en www.member.scfhp.com. SCFHP no reenviará una tarjeta si se envía a una dirección incorrecta, o si la pierde o se la roban.



¿Ya está vacunado? Comparta la noticia con otros miembros de SCFHP

Además de vacunarse, usted puede generar un impacto animando a sus amigos, familiares, compañeros de trabajo y otras personas a que se vacunen. Use el hashtag **#SCFHPFightsCOVID** para difundir que usted hizo su parte para ayudar a detener la propagación. La vacuna del COVID-19 es segura, eficaz, gratuita y simple, y es el camino correcto para nuestra comunidad. Para obtener información sobre la vacuna del COVID-19, visite www.scfhp.com/covidvax.

Si tiene alguna pregunta sobre su tarjeta de regalo o sobre este programa, comuníquese con Servicio al Cliente de SCFHP llamando al **1-800-260-2055**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**. La llamada es gratuita.



¡Medi-Cal Rx está aquí!

Desde el 1 de enero de 2022, los miembros de Medi-Cal recibirán sus medicamentos cubiertos de venta con receta mediante Medi-Cal Rx en lugar de mediante SCFHP. Esto no cambia su elegibilidad ni sus beneficios de Medi-Cal.

Lo que debe hacer

- Lleve su tarjeta de identificación de beneficios (BIC) de Medi-Cal y su tarjeta de identificación de SCFHP cuando vaya al médico o a la farmacia. Si usted no recibió su BIC, la perdió o se la robaron, puede pedir una BIC a la Oficina de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara. Si su tarjeta de identificación de SCFHP no tiene la información del centro de atención telefónica de Medi-Cal Rx, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055 (TTY: 711)** para obtener un reemplazo. La llamada es gratuita.
- Hable con su médico sobre sus medicamentos. Si sus medicamentos ahora requieren una autorización previa (PA), o una aprobación previa, su médico puede pedir una PA a Medi-Cal Rx o puede cambiar su receta por un medicamento cubierto por Medi-Cal Rx.

¿TIENE PREGUNTAS?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia de Medi-Cal Rx o quiere buscar una farmacia, llame a la línea del centro de atención telefónica de Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273** 24/7 o visite www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov.

La discriminación es ilegal. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental o física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

SCFHP da:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
 - intérpretes calificados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711**. Si lo pide, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o en formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si cree que el Plan de Cal MediConnect de SCFHP no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de otra manera por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711**.
- Por escrito: Rellene un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o a SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
 - De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA (DHCS) DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) de California por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios de quejas están disponibles en
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS (DHHS) DE LOS EE. UU.

Si cree que lo han discriminado por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de queja están en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyonang ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ស្ម័គ្រចិត្តជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711) . ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕເພີມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Ці послуги безкоштовні.